

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

Guía interina: Prepare su hogar para la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

Esta guía interina se basa en lo que actualmente se sabe [sobre la enfermedad del coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#). Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) actualizarán esta guía interina cuando sea necesario y a medida que se disponga de información adicional.

Esta guía interina tiene como fin ayudar a los miembros del hogar a planificar en caso de transmisión en la comunidad de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) en los Estados Unidos. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) alientan a los miembros del hogar a que se preparen para la posibilidad de que ocurra un brote de COVID-19 en su comunidad.

El COVID-19 es causado por un nuevo virus. Hay [mucho que aprender acerca de la transmisibilidad, gravedad y otras características de la enfermedad](#). Queremos ayudar a todas las personas a prepararse para responder a esta amenaza de salud pública.

Antes de que ocurra un brote de COVID-19 en su comunidad Planifique

Un brote de COVID-19 podría durar mucho tiempo en su comunidad. Según la gravedad del brote, es posible que los funcionarios de salud pública recomienden acciones comunitarias diseñadas para ayudar a mantener a las personas sanas, reducir las exposiciones al COVID-19 y disminuir la propagación de la enfermedad. Es posible que los funcionarios de salud pública locales hagan recomendaciones adecuadas para su situación local. Crear un plan para el hogar puede ayudar a proteger su salud y la salud de sus seres queridos en caso de que ocurra un brote de COVID-19 en su comunidad. Debería basar los detalles de su plan para el hogar en las necesidades y la rutina diaria de los miembros de su hogar.

Cree un plan de acción para el hogar



Hable con las personas que deben ser incluidas en el plan. Reúnase con miembros del hogar, otros familiares y amigos para hablar sobre [qué hacer si ocurre un brote de COVID-19 en su comunidad](#) y cuáles serán las necesidades de cada persona.



Planifique maneras de cuidar a las personas que podrían tener mayor riesgo de presentar complicaciones graves. Hay información limitada sobre [quién podría estar en riesgo de presentar complicaciones graves a causa del COVID-19](#). Con base en los datos que están disponibles sobre los pacientes con COVID-19 y en los datos de coronavirus relacionados, como el SARS-CoV y el MERS-CoV, es posible que los adultos mayores y las personas con afecciones crónicas subyacentes puedan tener riesgo de presentar complicaciones más graves. Los datos iniciales indican que es más probable que las personas mayores se enfermen gravemente por el COVID-19. Si usted o los miembros de su hogar tienen mayor riesgo de presentar complicaciones a causa del COVID-19, por favor consulte con su proveedor de atención médica para obtener más información acerca de cómo [vigilar su salud en caso de que se presenten síntomas indicativos de COVID-19](#). Si ocurre un brote de COVID-19 en su comunidad, los CDC recomendarán medidas para ayudar a mantener sanas a las personas con alto riesgo de presentar complicaciones.



Conozca a sus vecinos. Hable con sus vecinos sobre cómo planificar para emergencias. Si su vecindario tiene un sitio web o una página de medios sociales, considere consultar la página o unirse al grupo para tener acceso a sus vecinos, información y recursos.



Identifique organizaciones de ayuda en su comunidad. Haga una lista de organizaciones locales que usted y los miembros de su hogar puedan contactar en caso de que necesiten tener acceso a información, servicios de atención médica, apoyo y recursos. Considere incluir organizaciones que proporcionen servicios de salud mental o consejería, alimentos y otros suministros.



Haga una lista de contactos de emergencia. Asegúrese de que los miembros de su hogar tengan una lista de contactos de emergencia actualizada de familiares, amigos, vecinos, personas con las que se hace *carpool*, proveedores de atención médica, maestros, empleadores, departamento de salud pública local y otros recursos en la comunidad.

Practique buenos hábitos personales de salud y planifique medidas para tomar en la casa



Practique desde ahora medidas preventivas cotidianas. Recuérdeles a todos los miembros de su hogar la importancia de practicar todos los días medidas preventivas que pueden ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias:

- Evite el contacto cercano con personas
- Quéedese en casa si está enfermo, excepto para buscar atención médica.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- Limpie a diario las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia (p. ej., mesas, mesones, interruptores de luz, y manijas de las puertas y los gabinetes) con un detergente doméstico regular y agua.
 - Si las superficies están sucias, deberían limpiarse usando detergente y agua antes de desinfectarlas. Para la desinfección, hay una lista de productos aprobados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA) que afirman ser eficaces contra patógenos virales emergentes; la lista está mantenida por el Centro para Sustancias Químicas Biocidas (CBC, por sus siglas en inglés) del Consejo Estadounidense de Química y está disponible en [Productos que combaten el nuevo coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)  . Siempre siga las instrucciones del fabricante para todos los productos de limpieza y desinfección.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, y después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Si no hay agua y jabón fácilmente disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Siempre lávese las manos con agua y jabón si las tiene visiblemente sucias.



Elija una habitación en su casa que pueda usarse para separar a los miembros del hogar enfermos de los que están sanos. Identifique un baño separado para que lo use la persona enferma, es posible. Planifique limpiar la habitación y el baño, según sea necesario, cuando alguien esté enfermo. [Infórmese sobre cómo cuidar en casa a una persona con COVID-19.](#)

Esté preparado en caso de que se suspendan temporalmente las clases en la escuela o los programas en el centro de cuidados infantiles de su hijo



Infórmese sobre el plan de operaciones de emergencia en la escuela o el centro de cuidados infantiles de su hijo. Es posible que durante un brote de COVID-19 en su comunidad, los funcionarios de salud pública locales recomienden la [suspensión temporal de clases en la escuela](#) para ayudar a disminuir la propagación de la enfermedad. Es posible que las autoridades escolares también decidan suspender las clases en una escuela si demasiados estudiantes o miembros del personal están ausentes. Entienda el plan para continuar la educación y los servicios sociales (tales como los programas de alimentación para estudiantes) durante la suspensión de clases en la escuela. Si su hijo asiste a la universidad, aliéntelo a que se informe sobre el plan de la entidad educativa para un brote de COVID-19.

Planifique en caso de que se hagan cambios en su lugar de trabajo



Infórmese sobre el plan de operaciones de emergencia de su empleador. Hable acerca de las políticas de ausencia por enfermedad y las opciones de trabajar remotamente para los empleados que estén enfermos o que necesiten quedarse en casa para cuidar a miembros del hogar enfermos. [Infórmese sobre cómo las empresas y los empleadores pueden planificar para el COVID-19 y responder a la enfermedad.](#)

Durante un brote de COVID-19 en su comunidad: Actúe

Durante un brote en su comunidad, protéjase y proteja a los demás haciendo lo siguiente:



- Quéedese en casa y no vaya al trabajo ni a la escuela, y no haga ninguna actividad, si tiene [síntomas de COVID-19](#), los cuales pueden incluir fiebre, tos y dificultad para respirar.
- Manténgase alejado de otras personas enfermas.
- Limite el contacto cercano con los demás tanto como sea posible (aproximadamente 6 pies).

Ponga en práctica el plan para su hogar



Manténgase informado acerca de la situación del COVID-19 a nivel local. Obtenga información actualizada sobre la actividad local del COVID-19 por parte de [los funcionarios de salud pública](#) . Entérese de las suspensiones temporales de clases en la escuela en su área, porque esto podría afectar la rutina diaria de los miembros de su hogar.



Quéedese en casa si está enfermo. Quéedese en casa si tiene [síntomas del COVID-19](#). Si un miembro de su hogar está enfermo, quéedese en casa y no vaya a la escuela ni al trabajo para evitar propagar el COVID-19 a los demás.

- Si sus hijos están bajo el cuidado de otras personas, inste a los cuidadores a estar atentos a la aparición de síntomas del COVID-19.



Siga practicando medidas preventivas cotidianas. Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Limpie a diario las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia con un detergente doméstico regular y agua.



Use la habitación y el baño separados que preparó para miembros del hogar enfermos (si es posible). [Infórmese sobre cómo cuidar en casa a una persona con COVID-19](#). Evite compartir objetos personales como alimentos y bebidas. Proporciónale al miembro de su hogar enfermo mascarillas desechables limpias (si están disponibles) para usar en casa y ayudar a prevenir la propagación del COVID-19 a los demás. Limpie la habitación y el baño para enfermos, según sea necesario, para evitar el contacto innecesario con la persona enferma.

- Si las superficies están sucias, deberían limpiarse usando detergente y agua antes de desinfectarlas. Para la desinfección, hay una lista de productos aprobados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA) que afirman servir contra patógenos virales emergentes; la lista está mantenida por el CBC y está disponible en [Productos que combaten el nuevo coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)  . Siempre siga las instrucciones del fabricante para todos los productos de limpieza y desinfección.



Manténgase en contacto con los demás por teléfono o correo electrónico. Si vive solo y se enferma durante un brote de COVID-19, es posible que necesite ayuda. Si tiene una afección crónica y vive solo, pídale a familiares, amigos y proveedores de atención médica que se comuniquen con usted para cómo está durante un brote. Manténgase en contacto con familiares y amigos que tengan afecciones crónicas.



Cuide la salud emocional de los miembros de su hogar. Los brotes pueden ser estresantes para adultos y niños. [Los niños responden a situaciones estresantes de manera diferente que los adultos](#). Hable con sus hijos acerca del brote, trate de mantenerse calmado y garantíceles que están seguros.

Informe a su lugar de trabajo si necesita cambiar su horario regular de trabajo



Si su horario cambia, notifique a su lugar de trabajo tan pronto como sea posible. Pida trabajar desde casa o tómese tiempo libre si usted o alguien en su hogar tiene [síntomas del COVID-19](#), o si las clases en la escuela de su hijo se suspenden temporalmente.

Tome las siguientes medidas para ayudar a proteger a sus hijos durante un brote



Si su hijo o hijos se enferman con el COVID-19, notifique al centro de cuidados infantiles o a la escuela. Hable con los maestros sobre las tareas y actividades de clase que su hijo pueda hacer en casa para mantenerse al día con los deberes.



Hágales seguimiento a las suspensiones de clases en las escuelas en su comunidad. Lea o mire las fuentes de medios de comunicación locales que reportan suspensiones de clases en las escuelas. Si las clases en la escuela se suspenden temporalmente, haga arreglos alternativos para el cuidado de niños, si fuese necesario.



Desaliente las reuniones de niños y adolescentes en otros sitios públicos mientras las clases de la escuela estén suspendidas para ayudar a disminuir la propagación del COVID-19 en la comunidad.

Después de que el brote de COVID-19 haya terminado en su comunidad: Haga seguimiento

Recuerde que un brote de COVID-19 puede durar mucho tiempo. El impacto en personas, hogares y comunidades podría ser grande. Cuando los funcionarios de salud pública determinen que el brote se ha terminado en su comunidad, tómese tiempo para mejorar el plan para su hogar. A medida que los funcionarios de salud pública siguen planificando para el brote de COVID-19 y de otras enfermedades, usted y los miembros de su hogar también tienen un rol importante en los esfuerzos constantes de planificación.

Evalúe la eficacia del plan de acción para su hogar



Hable y tome nota de las lecciones aprendidas. ¿Fueron eficaces sus medidas de preparación para COVID-19 en la casa, la escuela y el trabajo? Hable acerca de los problemas que encontró en el plan y de soluciones eficaces. Identifique recursos adicionales necesarios para usted y los miembros de su hogar.



Participe en las discusiones de la comunidad acerca de la planificación para emergencias. Dígales a los demás qué medidas de preparación funcionaron para usted y los miembros de su hogar. Mantenga líneas de comunicación con su comunidad (p. ej., listas de medios sociales y correos electrónicos). Promueva la importancia de practicar buenos hábitos personales de salud.



Siga practicando medidas preventivas cotidianas. Quédese en casa si está enfermo; cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable; lávese las manos frecuentemente con agua y jabón; y limpie a diario las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia.



Cuide la salud emocional de los miembros de su hogar. Saque tiempo para relajarse y recordarse sí mismo que los sentimientos fuertes se desvanecerán. De tanto en tanto, deje de ver, leer o escuchar las noticias acerca del COVID-19. Comuníquese con su familia y sus amigos. Hable con los demás de sus preocupaciones y de cómo se siente.



Ayude a sus hijos a sobrellevar la situación después del brote. Ofrézcales a los niños la oportunidad de hablar sobre lo que pasaron o lo que piensan de eso. Anímelos a que hablen sobre lo que les preocupa y hagan preguntas. Debido a que los padres, maestros y otros adultos ven a los niños en situaciones diferentes, es importante que trabajen juntos para compartir información acerca de cómo cada niño está sobrellevando la situación después del brote.

Recursos de preparación para el COVID-19

- Visite <http://www.cdc.gov/COVID19-es> para obtener la información y los recursos más actualizados
- [Resumen de la situación del COVID 2019 \(en inglés\)](#)
- [Prevención y tratamiento](#)
- [Qué hacer si se enferma \(en inglés\)](#)
- [Preguntas frecuentes sobre las mujeres embarazadas y el COVID-19 \(en inglés\)](#)
- [El estigma relacionado con el COVID-19 \(en inglés\)](#)
- [El lavado de manos: Una actividad en familia !\[\]\(a88007b249b36c75dcbde101f514cec3_img.jpg\)](#)
- [El lavado de manos: Las manos limpias salvan vidas](#)

Guía interina de los CDC para audiencias específicas

- [Guía interina para administradores de programas de cuidados infantiles y escuelas de kínder a 12º grado en los EE. UU. para planificar, preparar y responder a la enfermedad del coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)
- [Guía interina para las empresas y los empleadores para planificar y responder a la enfermedad del coronavirus 2019 \(COVID-19\) \(en inglés\)](#)

Recursos de comunicación de los CDC

- [Recursos de comunicación \(en inglés\)](#)
- [Recursos impresos](#)
- [Botones y distintivos \(en inglés\)](#)